ТОП—50 ИСТОРИЙ МУЖЧИН MAXIM ЧИТАТЬ

Здоровье / Диеты и ЗОЖ

Нет денег на спортзал, а выглядеть хорошо хочется((

Добрый день. У меня сложилась такая ситуация, что на спортзал катастрофически не хватает денег, хотя ходить хотелось бы. Парень стал засматриваться на других девушек, подчеркивая что те, кто ходят в спортзал и то они следят за... Кто занимается дома без зала? Подскажите пожалуйста, что то предпринять, какие упражнения делали? Подскажите пожалуйста, кто то ... по какой программе, растяжкостью. Дома есть только гантели по 1 и 3 кг. Дома ... в полной

19 августа 2016, 13:32

Олеся

Ответить Продолжить

44 ответа

Последние • 20 декабря 2016, 19:28 Подписаться

Алёна
19 августа 2016, 13:39
Питание + спорт. Достаточно тратить 30 минут в день на упражнения, чтобы через месяц уже видеть результат. Сижу на кефирной диете уже второй месяц, каждый день минимум два часа быстрой ходьбы. Сбросила за полтора месяца 8 кг.
Ответить

Гость
19 августа 2016, 14:01
Ха-ха((((Я меня почти денег на нет,нет никакого желания. Пять Лениам((Никогда лишнего веса не было. Это уже стало каким то показателем успешности и крутизны) Можно и без всего этого выглядеть и парень будет ... смотреть)) А если он по природе кобель,то спортзал не решение.
Ответить

Гость
19 августа 2016, 14:04
Джиллиан Майклз вам в помощь)))
Ответить

Ай
19 августа 2016, 14:05
Ну что тут скажешь... накачать в этом случае нужно мозг, да вот только таких технологий пока не придумано. Олеся! За собой следить можно без всяких спортзалов, и в определённой мере, всё без денег. Было бы желание. Для простых и эффективных упражнений никуда ходить не надо. Коврик дома смотреть! Ну и может поднаучиться в ... разгибайтесь - вот вам и упражнения на пресс. А в волейбол вечером люди собираются и бесплатно играют)))
Ответить

Гость
19 августа 2016, 14:10
А бы сделала супер ихладку, отлично бы одевалась и посмотрела на реакцию. и думаю эти меры улучшат отношения)
Ответить

фокусь ТУРНИК
19 августа 2016, 14:12
если есть желание "ударяться в железо" - вполне хватит на всю жизнь двух гантелей разборных, от по 20 каждая. можно и по 15кг даже, но можно и 30. Только нужно, чтоб хотя б блинчик весил кг, а меньше.
Упражнений масса, если прям надо - расскажу, было бы желание, время есть... От вас - только исполнение, а тренировки не надо ...
пы-сы- сам только дома занимаюсь много лет, "перекроил" себя основательно.
Ответить

Гость
19 августа 2016, 14:17
Гость: Ха-ха((((Я меня почти денег на нет,нет никакого желания. Пять Лениам((Никогда лишнего веса не было. Это уже стало каким то показателем успешности и крутизны) Можно и без всего этого ...
ха-ха, вот знаете, уже не знаем, каково это- НЕ хотеть. видимо, у вас последний приличный)
Ответить

Гость
19 августа 2016, 14:28
Алёна: Питание + спорт. Достаточно тратить 30 минут в день на упражнения, чтобы через месяц уже видеть результат. ...
Не за кефирной диете?, Завтрак обед ужин- кефир?
Ответить

фокусь ТУРНИК
19 августа 2016, 14:31
Алёна: Питание + спорт. Достаточно тратить 30 минут в день на упражнения, ...
...а похоже, в плане про железо - вполне достаточно 3 раза в неделю по 30-40 мин, и самостоятельность + упругость тела без ... будут с побой. Да, это не запомнить зимой, а с большим отдыхом в ... сидеть – вполне ...
удачи!
Ответить

Гость
19 августа 2016, 14:37
Гость: ха-ха, вот знаете, уже не знаем, каково это- НЕ хотеть. видимо, у вас последний приличный)
Переведите,что-то мысль не уловила:)(((
Ответить

Гость
19 августа 2016, 14:50
Гость: Ха-ха((((Я меня почти денег на нет,нет никакого желания ...
Мда, а мне жалко отдавать деньги на спортзал, нет времени на него, к тому же я ленивая))ленивей нельзя.
Ответить

Похожие темы
Не хватает денег на одежду
Бывшая хочет вернуться
Дочь одна: нет отношений и ребенка
Как выглядеть хорошо красиво без затрат?
В семье нет денег

Гость
19 августа 2016, 15:01
Гость: Мда, а мне жалко отдавать деньги на спортзал, нет времени на него, к тому же я ленивая))ленивей нельзя.
вот и я также.Утром в машину на работу,с работы в машину- по делам домой. Хожу только гулям с собакой(Не знаю как после работы еще можно тащиться ...
Ответить

Бандерос
19 августа 2016, 15:16
5900 р в Алекс фитнес. Беспредельный тариф на год. СПб. Иди ищи зал не гламурный, такой найдется, если искать
Ответить

фокусь ТУРНИК
19 августа 2016, 16:13
Гость: вот и я также.Утром в машину на работу,с работы в машину ...
да и в... тогда и начинать не нужно. Отличная жизнь)))
Ответить

Гость
19 августа 2016, 16:22
фокусь ТУРНИК: да и в... тогда и начинать не нужно. Отличная жизнь)))
Отличная))) Ну ще модно стало везде поститить фотки перед зеркалом в спортзале или писать-«ра сегодня трени. Я уже высохла на всю жизнь в 30 с.и.хуэ)Когда вся причина,что же мужик кобель,а в том что с возраста зал сбросить Гвениц) Уведи)
Ответить

Гость
19 августа 2016, 16:32
Парня смените автор.На тот,который будет на Вас смотреть и уважать,ну и денег даст на зал(если не). Но таких в зале не встретишь (вот так то так ребята:)
Ответить

фокусь ТУРНИК
19 августа 2016, 16:36
Нормальной фига форма, вообще-то, нужна самому себе. Так обычно. Для кого-то это делать - ерунда:))
Ответить

Гость
19 августа 2016, 17:03
фокусь ТУРНИК: Нормальной фига форма, вообще-то, нужна самому себе. ...
Тут проблема в другом) Само б не ходила(нет денег и т.д) но т а парень наново страняет,то вчера надо идти Глубже (смотрите))
Ответить

Гость
19 августа 2016, 17:07
Скажите а вот хождение в бассейн может помочь похудеть и подтянуться или все же спортзал для этого эффективнее?
Ответить

фокусь ТУРНИК
19 августа 2016, 17:33
Бассейн- здорово. Но жрать сила после него часто! Т.е. это может ухудшить ситуацию.
Ответить

Алиса
19 августа 2016, 18:00
Гость: Джиллиан Майклз вам в помощь)))
+100. Сразу же про неё вспомнила.
Автор, поищите в инете видеоуроки Джиллиан Майклз. Реально эффективные, все будете регулярно заниматься. Никаких специальных приспособлений не нужно, только коврик и одна гантели (вам и подойдет))
Ответить

Кейла
19 августа 2016, 18:03
Алёна: Питание + спорт. Достаточно тратить 30 минут в день на упражнения, чтобы через месяц уже видеть результат. ...
В день полтора литра кефира. На завтрак-обед-ужин баланс (ламинированная) обычно. Сжигание салата без ограничений.
Ответить

Эксперты Woman.ru

Любовь Сабурова · Владимир Бабо · Надежда Петрасова

Гость
19 августа 2016, 18:42
Так если ни засматривается на других,то он засматриваться не им к больших(со сам-что Арнольд этой ради него стараться выглядеть прекрасно)Пусть сам деньги дает на спортзал,ниче какой толк с того что он у вас есть.Красивой нужно стараться исключительно для самой себя и активации будет и способы найдутся.
Ответить

Гость
19 августа 2016, 19:00
купите ролик для пресса, гантели, скакалку для ног и заниматься. Но так ра и дорого это воздух.
Ответить

Гость
19 августа 2016, 19:26
А что скажите про калланетику дома? у кого лучше заниматься? мне нравиться Ек. Рыкова.
Есть что либо похожее на калланетику? чтобы и мышцы работали и сжигание жира шло, но без кардиона. т.е. занятия с С.Крауфорд вообще не мое. Пусть бы аэробика.
Ответить

Гость
19 августа 2016, 19:48
Нравильная автор, если мужчина не любит ваше тело,то ваше 'Зла' - то он настоящий мужчина. Гонорт/чашк, уходите . и пусть ему будет нужна когда он встретит любят и сердцем(я..))
Ответить

Популярные темы
Только сейчас узнала, что у бывшего мужа был еще мне любовница
Ребенок и новые отношения, признание ответственности
Не хотим делать свадьбу, но родственники с этим не согласны
Сеемей ли такм развела
Муж хвастает воспользоваться моим служебным положением

Алиса
19 августа 2016, 21:20
Олеся,
Мотивация, Вы должны хотеть выглядеть хорошо для себя, а не для парня. Начинайте бегать, если лень, ходите пешком, купите специальные гантели Найдите подходящие видео и программы. Все в ваших руках. Поверьте - сбросить вес, набрать в определённые места: Вы ищете ...
А од а, в первую смените парня) шику в помощь)
Ответить

Рслан Такси
19 августа 2016, 21:40
Я бегаю в парке 3 раза в неделю, дома занимаюсь по видео урокам Тамили. Vusik 76 услу такое тело)
Ответить

Саша
19 августа 2016, 21:45
Я бы парня бросила сперва а потом уг...
Ответить

Гость
19 августа 2016, 22:00
1. не слушай советов мужчин вообще. У них иная отношениях, иной опыт.
2. слушай за диетой.
3. кабей на парня. Он засматривается (это и одна беда)
Ответить

Sala
19 августа 2016, 22:02
зал - это не модный фитнес клуб с кучей групповых, а обычная тренажерка, которая стоит недорого совсем. найдите что то рядом с домом и все
Ответить

12345
19 августа 2016, 22:52
пусть вам парень купит абонемент
Ответить

Гость
20 августа 2016, 00:14
Так в чем проблема, попросите парня подарить Вам абонемент. Если он уж так хочет, чтобы Ваше тело было красивым, подарит с радостью. Я вот хотела, чтобы мой парень подкачался, подарила ему на НГ абонемент. Теперь он у меня спортсмен)
Ответить

Гость
20 августа 2016, 01:02
Гость: Так в чем проблема, попросите парня подарить Вам абонемент. ...
+ т.а иначе пусть молчит и не умничает!!
Ответить

Татьяна
20 августа 2016, 02:20
Ходите пешком по часу в День. На стадионе, по темной улице, в парке
Ответить

Дивина
20 августа 2016, 21:38
Гость: Я что скажете про калланетику дома? у кого лучше заниматься? мне нравиться Ек. Рыкова. ...
не поможет вам калланетика. Бред все это. если у вас нет денег и парень жадина, скачайте любые программы или смотрите на youtube "снаряжением", которое есть... чтобы был хоть какой-то прогресс, все-таки помните, что результаты постепенно, ... меняйте нагрузку, если на одном упражнении ... (с гантелями 1,5 кг
Ответить

Новые темы
3 недели беременности и болит горло, голова и живот текет
Как бы вы поступили, если вам сказали такие слова?
Девушки, как вы относитесь к маркерам?
Меня как будто прокляли
Безумная влюблённость или бомбардировка любовью?

Гость
03 сентября 2016, 11:33
А у нас в городе все спортзалы закрылись, т.к. война(И мне, занимаюсь дома, Джиллиан Майклз, купила гантельки по 2 кг. Я тоже ленивая, любила заниматься в группе с тренером, но т.к. сейчас это невозможно, тогда занимаюсь дома ... четку, сама собе Буду) Джианг отлично ведет ... мотивирует. Нравится, ...
Ответить

Гость
01 сентября 2016, 14:30
У моей подруги дом загородом в тихой местности, никаких спортзалов нет, нет даже аптеки, но она очень стройная и вообще, качает пресс на ... Выглядит супер. Было бы желание.
Ответить

Гость
20 августа 2016, 22:10
Ай: Ну что тут скажешь... накачать в этом случае нужно мозг, ...
вот у меня, например, времени нет на самосхомление, а про фитнес клубы молчу, в полном депрессии, а вы говорите дома...сама...
Ответить

Гость
20 апреля 2018, 13:30
Саша: Я бы парня бросила сперва а потом уг...
Дело говорите!!!!!!!!!!!!!!
Ответить

Kesa8
09 августа 2018, 19:30
У меня та же ситуация с залом (на него денег нет). Начала заниматься дома, ... желание, давайте заниматься вместе ...
Ответить

Лиска
12 ноября 2018, 15:25
Составлю диету индивидуально. Результат диеты - до 5 кг в неделю. Плюсом помогу похудеть, ... Если нужно ...
Цена вопроса - 100 рублей.
Ответить

Гость
19 марта 2019
Ну А где взять деньги можно купить гантели
Ответить

Внимание
Администрация сайта Woman.ru не дает оценку рекомендациям и отзывам о лечении, препаратах и специалистах, о которых идет речь в этой ветке. Помните, что обсуждение ведут не обязательно медицинские специалисты, поэтому их советы могут быть не безопасны для вашего здоровья. Перед любым лечением или приемом лекарственных средств рекомендуем обратиться к специалисту.
Закрыть

Mergo
20 декабря 2019, 19:28
Может гуля и на это денег нет не думали ?
Ответить

Ответить автору

Форум: Здоровье

Всего: 171 752 темы

Новые темы за 3 дня: 149 тем
У парня часто болит живот
Правда ли что яйца подкожные тестостерон?
Мой парень пукает каждую ночь!
Почему так важны показатели концентрации сперматозоидов?
Как отучить мужа грызть ногти?
Привожка от бешенства
Правда ли что мужчинам полезно спать нагишом?
Человек может петь из-за проблем со здоровьем?
Здоровье мужчины
Достал живот

Популярные темы за 3 дня: 76 203 темы
Правда ли что мужчинам полезно спать нагишом?
Правда ли что яйца подкожные тестостерон?
Как отучить мужа грызть ногти?
У парня часто болит живот
Почему так важны показатели концентрации сперматозоидов?
Мой парень пукает каждую ночь!

Следующая тема
как скинуть 4 кг за 10 дней?

Предыдущая тема
А Вы бегаете по утрам?

Сетевое издание «WOMAN.RU» (Женщина РУ). Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС77-65950, выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 10 июня 2016 года. 16+

Все права защищены. Copyright (c) 2016-2025 ООО «Скулев Медиа».

18+